

Narration	Time
مرحبا بكم في سبوكن تيوتيرال عن التعصير اليدوي لحليب الثدي	00:01
في هذا البرنامج التعليمي سنتعرف علي فوائد تعصير حليب الثدي	00:06
وكيفية تعصير حليب الثدي يدويا	00:11
وكم مرة يجب علي الأم تعصير حليب الثدي	00:15
إن تعصير حليب الثدي مفيد لتخفيف تحفل الثدي	00:20
ولعلاج آلام الحلمة والبشرة الجافة علي المنطقة الداكنة حول الحلمة	00:25
ولإطعام الطفلة إذا كانت حلمة الأم الملتهبة تؤلم بشدة أثناء الالتحام	00:31
ولزيادة أو الحفاظ علي إدرار حليب ثدي الأم	00:38
ولجعل حليب الثدي متاحا للطفلة عندما تخرج الأم أو تذهب للعمل	00:42
ولمساعدة الطفلة علي إمساك الثدي بأكمله عن طريق تليين المنطقة الداكنة حول الحلمة	00:49
وللتحقق إذا كانت الطفلة قد رضعت من ثدي واحد بالكامل قبل تقديم الثدي الآخر	00:56
ولصنع غذاء تكميلي مغذي للطفلة عن طريق استخدام حليب الثدي بدلا من الماء أو حليب البقر	01:05
وللمساعدة في إطعام الأطفال الخدج	01:14
والأطفال المرضى	01:18
والأطفال الذين يعانون من ضعف العضلات	01:20
والأطفال الذين يعانون من الشفة المشقوقة	01:22
والاطفال الذين يواجهون صعوبة في الالتحام الشديد بالثدي	01:27
والآن لننتعرف علي كيفية تعصير حليب الثدي	01:32
إن أفضل طريقة موصي بها للأم لتعصير حليب الثدي هي استخدام يدها	01:37
لأن هذه الطريقة تسبب أقل مشقة للمنطقة الداكنة حول الحلمة	01:44
وأیضا لا تحتاج هذه الطريقة إلى أداة. ولذا فيمكن للأم فعلها في أي مكان وفي أي وقت	01:51
إن تعصير حليب الثدي يدويا هي مهارة مكتسبة وستتحسن بالممارسة	02:00
من السهل تعصير حليب الثدي يدويا عندما يكون الثديان لينين	02:08
وبالتالي يجب علي الأم أن تتعلم هذه المهارة في اليوم الأول أو الثاني بعد الولادة	02:13
وقبل تعصير حليب الثدي، يجب أن يكون لدى الأم وعاء من الصلب أو الزجاج جاهزا لجمع الحليب المعصر.	02:21
ويجب عليها أن تختار فنجانا أو كوبا أو إبريقا أو برطمانا ذا فم واسع	02:29

02:36	ويجب عليها أن تغسل الإناء الذي اختارته بالصابون والماء
02:41	بعد ذلك يجب عليها إما أن تضع الإناء في الماء المغلي أو أن تسكب الماء المغلي في الوعاء وتتركه لبضع دقائق
02:52	ثم يجب عليها إما أن تجفف الإناء بالكامل بالهواء أو مسحه بقطعة قماش غير مستخدمة جافة ونظيفة
03:02	يجب ألا يجفف الإناء أبداً بقطعة قماش مستخدمة مثل قطعة قماش مستخدمة بالمطبخ
03:10	بعد تجفيف الإناء التنظيف بالكامل، الخطوة التالية هي إدرار الحليب من الثدي
03:17	وللمساعدة علي إدرار حليبها، يجب أن تشعر الأم بالراحة والتواصل العاطفي مع طفلها
03:26	يمكن للأم تجربة ما يلي: يمكنها الجلوس بهدوء وعلى انفراد أو مع صديق يدعمها.
03:34	بعض الأمهات يمكنها التعصير بسهولة في مجموعة من الأمهات الأخريات الذين يقومون أيضاً بتعصير حليب الثدي
03:41	يمكنها وضع طفلها بحجرتها مع ملامسة جلديهما
03:46	أو يمكنها النظر إلى طفلها أو سماع صوتها
03:53	أحياناً - حتى النظر إلى صورة طفلها أو شم رائحة ملابسها يساعد.
04:00	يمكنها ان تتناول مشروباً مهدئاً دافئاً، ولكن يجب ألا يكون المشروب عبارة عن قهوة أو شاي قوي أو كحول أو أي منبهات.
04:12	يمكنها أيضاً تدفئة ثدييها للمساعدة علي إدرار الحليب
04:17	ولتدفئة ثدييها، يمكنها وضع قطعة قماش مغمورة بالماء الدافئ علي ثدييها أو أن تستحم بالماء الدافئ
04:28	يمكنها تحفيز حلماتها و المنطقة الداكنة حولهما عن طريق سحبهما بلطف أو لفهما بأصابعها
04:38	ويمكنها تدليك ثدييها بلطف عن طريق حركات دائرية
04:44	ويمكن للأم طلب المساعدة لتدليك ظهرها
04:47	ولتدليك الظهر، يجب أن تجلس الأم وتنحني للأمام
04:53	وأن تطوي ذراعيها علي منضدة أمامها وتضع رأسها علي ذراعيها
05:01	يجب أن يكون ثدياها عاريين ومتدليين بحرية
05:07	يجب أن تدلك المساعدة أسفل جانبي العمود الفقري للأم.
05:12	ويجب أن تستخدم قبضتها المغلقة مع توجيه إبهامها إلى الأمام.
05:17	وعليها أن تضغط بحزم لتصنع حركات دائرية بإبهامها

05:25	يجب عليها أن تقوم بالتدليك علي جانبي العمود الفقري في نفس الوقت من الرقبة إلي عظام الكتف
05:34	وعليها أن تفعل ذلك لمدة دقيقتين إلي ثلاث دقائق
05:38	جميع هذه الخطوات ستساعد علي إدراج حليب الثدي
05:43	هذه الإدراج لحليب الثدي يسمي الأوكسيتوسين الانعكاسي أو الإدراج الانعكاسي
05:51	بعد بدء الأوكسيتوسين الانعكاسي, لابد أن تغسل الأم يديها وتجففهما جيدا
05:59	ثم يجب أن تجلس الأم بشكل مريح
06:04	وأن تنحني قليلا للأمام
06:07	يجب عليها أن تمسك بالإثناء قريبا من ثديها
06:11	والآن يجب عليها وضع إبهامها وأصابعها علي الثدي بوضعية علي شكل حرف سي من الجانب
06:20	يمكنها استخدام أي من يديها لثبات الثدي. ويمكنها التبديل إلى الجانب الآخر عندما يتعب الأول.
06:29	أثناء إمساك الثدي, يجب أن يكون إبهامها علي الجزء العلوي من الثدي
06:35	ويجب وضع أصابعها مقابل الإبهام في الجزء السفلي من الثدي.
06:42	يجب أن يكون إبهامها وحلمتها وأصابعها دائما علي خط مستقيم
06:48	ويجب أن تكون الحلمة في منتصف الإبهام والسبابة
06:54	يجب أن يكون هناك مسافة إصبعين بين الحلمة وإبهامها والحلمة وأصابعها
07:04	إذا كانت الأصابع قريبة جدا من الحلمة, فالحليب قد لا يتدفق طويلا
07:10	ستطلق الأم المزيد من الحليب عندما تقوم بضغط قنوات الحليب أسفل المنطقة الداكنة حول الحلمة
07:19	في هذه الصورة تمسك الأم بثديها الأيمن بشكل صحيح بيدها اليمنى
07:27	والآن ، يجب أن تضغط على الثدي قليلاً نحو الداخل باتجاه جدار الصدر من خلال الضغط المستمر.
07:36	ثم ، دون تحريك اليد ، تضغط برفق على الثدي بين الإبهام والأصابع.
07:44	ثم تترك الضغط علي الثدي
07:48	يجب أن تكرر الأم هذه الخطوات الثلاث- تضغط للخلف, تعصر وتترك
07:56	الخطوة الأولى للضغط للخلف ناحية جدار الصدر هي خطوة مهمة
08:02	فالضغط فقط ناحية الحلمة سيعطي القليل جدا من الحليب
08:07	ولكن عندما يتم ضغط الثدي إلي الخلف, يتم إطلاق الحليب من نسيج الثدي الكثيف.

08:15	ولكن تجني الضغط للخلف بعيدا جدا لأن هذا يمكن أن يسد قنوات الحليب
08:23	عندما تبدأ الأم في تعصير حليب الثدي يدويا قد تخرج بضع قطرات من الحليب في البداية
08:30	وعندما يبدأ الإدراج الانعكاسي، يبدأ الحليب في الخروج
08:36	في المحاولات القليلة الأولى ، من الشائع أن يقطر الحليب أو يخرج ببطء.
08:42	لاحقا، قد يتدفق لبن الأم في القنوات كما هو الحال مع الرضاعة الطبيعية ، فإن تعصير حليب الأم هو مهارة تأتي مع الممارسة
08:53	اللبأ ، الحليب الأول بعد الولادة ، قد يأتي فقط في قطرات ولكن يكفي لحديثي الولادة.
09:01	الحليب الكثيف ، الأصفر غالبا ، له فوائد وقائية هائلة للطفلة.
09:08	يجب على الأم تكرار الخطوات الثلاث حتى يتباطأ تدفق الحليب إلى التنقيط مرة أخرى.
09:16	ثم ، يجب عليها إعادة وضع أصابعها لتعصير الحليب من أجزاء أخرى من الثدي.
09:23	يمكنها أن تشعر أين يبدو الثدي ممتلئا وتضغط علي هذه المناطق
09:30	وعليها أن تعصر الحليب من ثدي واحد علي الأقل لمدة ٣ إلى ٥ دقائق إلي أن يتباطأ تدفق الحليب
09:38	ثم عليها أن تعصر الحليب من الثدي الآخر بنفس الطريقة من كل المناطق
09:45	ثم تعصر الحليب مجددا من كلا الثديين مرة أخرى
09:51	إن تعصير حليب الثدي من كلا الثديين يستغرق عشرون إلي ثلاثون دقيقة
09:57	ويمكن أن يستغرق المزيد من الوقت، بالأخص في الأيام القليلة الأولى لأنه في هذه الأيام قد يتم انتاج القليل فقط من الحليب
10:07	من المهم ألا تحاولي التعصير في وقت أقصر
10:12	تذكري، تعصير حليب الثدي يدويا يجب ألا يكون مؤلما. وإذا كان مؤلما فإن التقنية خاطئة
10:21	إن أنسجة الثدي حساسة
10:24	فتجني فرك أو انزلاق أو سحب الأصابع علي طول الجلد نحو الحلمة . فهذا قد يسبب الام الثدي
10:36	وتجني شد أو تمديد الجلد فوق المنطقة الداكنة حول الحلمة
10:42	وأيضا تجني عصر أو سحب الحلمة
10:46	فالضغط علي الحلمة أو سحبها لا يمكنه تعصير الحليب الكافي
10:51	كما هو الحال عندما ترضع الطفلة فقط من الحلمة
10:57	بعد تعصير حليب الثدي يجب أن تغطي الأم الإناء بقطعة قماش نظيفة أو طبق
11:04	ثم، عليها تخزين حليبها بأمان لاستخدامه لاحقا

11:09	التخزين الآمن لحليب الثدي وإطعام الطفلة حليب الثدي المخزن تم شرحه في برنامج تعليمي آخر
11:19	والآن هيا نتناول كم مرة علي الأم أن تعصر الحليب
11:24	إذا كان الهدف هو الشروع في إنتاج حليب الثدي والحفاظ عليه أو لإطعام طفلة منخفضة الوزن عند الولادة أو طفل حديث الولادة مريض
11:35	فعلينا أن تعصر الحليب في أقرب وقت بعد الولادة
11:40	يمكنها أن تعصر فقط بعض القطرات من اللبأ في البداية
11:45	فهذا يساعد علي بداية إنتاج حليب الثدي
11:48	وهذا يتشابه مع رضاعة الطفلة بعد الولادة بفترة قصيرة.
11:54	يجب أن تعصر الأم قدر استطاعتها وكلما سترضع طفلته
12:02	يجب أن يكون ذلك على الأقل كل ساعتين إلى ٣ ساعات ، بما في ذلك أثناء الليل.
12:08	إذا كانت هناك فترات طويلة بين مرات التعصير ، فقد لا تتمكن من إنتاج ما يكفي من الحليب.
12:16	التالي، إذا كان الهدف هو زيادة إمداد حليب الأم وإذا بدا أنه يتناقص بعد عدة أسابيع:
12:25	فعلينا أن تعصر حليب الثدي كل ساعة إلي ساعتين في الحال بعد إرضاع الطفلة
12:33	إذا كان من المتوقع أن تنام الطفلة لأكثر من ٣ ساعات، فيمكنها التعصير بين الرضعات
12:43	إذا كان الغرض هو تخفيف الأعراض مثل التحفّل أو تسريب لبن الأم في العمل: فيجب على الأم التعصير فقط بقدر ما هو ضروري.
12:53	وإذا كان الغرض هو الحفاظ علي صحة بشرة الحلمة: فعلي الأم تعصير قطرة صغيرة من حليب الثدي لفرك حلمتها
13:02	وعليها أن تفعل ذلك بعد الاستحمام وبعد الرضاعة الطبيعية
13:07	إذا كان الغرض هو الاحتفاظ بالحليب من أجل طفلتها أثناء وجود الأم في العمل:
13:14	فعلي الأم أن تعصر الحليب أثناء العمل للمساعدة علي الحفاظ علي الإمداد
13:20	ويجب علي الأم أن تعصر حليب الثدي قبل الذهاب إلي العمل وتركه للراعي ليعطيه للطفلة
13:29	للقيام بذلك - يمكن للأم أن تخطط لبضعة أسابيع إذا كانت لديها ثلاجة.
13:34	فيمكنها تعصير المزيد من الحليب وتخزينه لتستخدمه لاحقاً
13:39	يمكن أن تعصر الأم حتي بعد إرضاع الطفلة
13:44	ويجب علي الأم أن تترك حول ٦٠ إلى ٩٠ مليلترا من الحليب لكل رضعة
13:51	يمكن إعطاء الطفلة المزيد من حليب الثدي كلما احتاجت أثناء عدم تواجد الأم

تذكري, أنه كلما تم استخدام تعصير الحليب يدويا بشكل متكرر ، كلما أصبح من السهل تعصير الحليب، وكلما أصبح تعصير الحليب أسرع	13:57
وستنتج الأم المزيد من الحليب	14:07
وهذا يأخذنا إلى نهاية هذا البرنامج التعليمي. شكرا لانضمامكم	14:11